Rok I. Kraków, dnia 1. maja 1897. **Nr. 5.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

TRZYDZIESTOLECIE SOKOŁA LWOWSKIEGO.

W dniu 25. marca b. r. upłynęło trzydzieści lat od wiekopomnej chwili, gdy zdrowo myśląca część społeczeństwa naszego dążąca niezmordowanie do odrodzenia narodu przyszła do przekonania, że obok kształcenia ducha także ciało odpowiednio rozwijać należy i dzięki inicyatywie młodzieży akademickiej założyła pierwsze polskie Towarzystwo gimnastyczne od swego godła później »Sokołem« nazwane.

Miastem szczęśliwem, które pierwsze gniazdo sokole ujrzało a które tem samem stało się kolebką idei sokolej i całego Sokolstwa, był Lwów. Stamtąd to wziął początek cały ów naówczas nowo do życia się budzący ruch na polu ćwiczeń fizycznych i ogarnął po niejakim czasie kraje polskie w Austryi i W. Ks. Poznańskiem. Nowo założone bowiem Towarzystwo świadome swego szczytnego posłannictwa i roli, jaką mu sam los przeznaczał, nie poprzestało na pracy około własnego tylko wzrostu i rozwoju, lecz skoro tylko porosło nieco w pierze i dzięki ludziom, których miało na czele, po licznych i nieuniknionych w naszem społeczeństwie walkach, jaki taki byt sobie zapewniło, rozpoczęło pracę na zewnątrz i jęło jako apostoł idei sokolej roznosić i rozsiewać jej ziarno po ziemi polskiej.

Zabiegi te i starania uwieńczone zostały z biegiem lat pomyślnym skutkiem. Dzięki bowiem przykładowi Sokoła lwowskiego, już też dzięki bezpośredniej jego agitacyi powstały u nas szeregi Towarzystw gimnastycznych, które pamiętne słów wieszcza »jedność większa od dwóch« w ostatnich czasach również za inicyatywą Sokoła lwowskiego związały się w jednę wielką organizacyę: »Związek Towarzystw gimnastycznych polskich«.

Sokół lwowski, który był dotąd niejako »macierzą« Sokolstwa Polskiego i tem samem przodował mu i niem kierował, pragnie dziś, gdy już owe »zbiorowiska wód stojących«, jakiemi do niedawna nasze Towarzystwa były, »od chwili założenia Związku w żywe prądy zamienione zostały«: »być w tej sieci żywych wód prądem głównym, wskazującym najprostszy kierunek, wzmagającym siły słabszych, łamiącym przeszkody i torującym drogę«. Słusznie się też ta zaszczytna służba Sokołowi lwowskiemu należy, zasłużył sobie na nią wytrwałą i niezmordowaną pracą, zasłużył tem, że do dziś dnia świeci wzorowym przykładem innym Towarzystwom sokolim.

Rozumie dobrze te zasługi wdzięczne Sokolstwo Polskie, to też w uroczystości, jaką święcił Sokół lwowski ku uczczeniu trzydziestolecia swego istnienia, brało ono całe choćby myślą żywy udział, zewnętrznym objawem tego były liczne telegramy, którymi w dzień uroczystości Sokół lwowski zasypany został.

My zamiast stereotypowych życzeń telegramowych poświęcamy tę krótką wzmiankę »trzydziestoleciu« Sokoła lwowskiego na dowód, jak żywo nas obchodzi i zajmuje uroczystość i święto Towarzystwa, które tyle się przyczyniło do rozwoju ćwiczeń fizycznych w Polsce i tyle na tem polu zdziałało a kończymy słów tych parę serdecznem i szczerem życzeniem: niech w dalsze lata jak najpomyślniej się rozwija i wzrasta i niech będzie zawsze dla całego Sokolstwa wzorowym przykładem zgody, jedności i zapału dla celów i zadań idei sokolej.

Redakcya.

Nowy plan nauki gimnastyki dla szkół średnich

napisał

Dr. St. Rowiński.

W dniu 12. lutego 1897 wydało Ministerstwo wyznań i oświaty rozporządzenie do L. 17261, mocą którego dotychczas obowiązujący w szkołach realnych plan nauki gimnastyki z 15. kwietnia 1879 został zniesiony a w miejsce jego wprowadzony zupełnie nowy dla wszystkich szkół średnich.

Rozporządzenie przez nas wspomniane obejmuje dwie części. Mianowicie: właściwy plan nauki gimnastyki i instrukcyę do niego. Sam plan, który na wstępie określa cel gimnastyki szkolnej jako dążenie »do ogólnego i równomiernego wzmocnienia ciała, do utrwalenia zdrowia, wytworzenia świeżości umysłu, świadomości siebie oraz wolą kierowanej energii, jako też do wykształcenia zręczności, odwagi, wytrwałości i porządku«, podaje następnie dla wszystkich ośmiu klas szczegółowe rodzaje ćwiczeń do wieku i siły uczniów zastosowane. I tak n. p. przepisuje dla klasy I. następujące ćwiczenia: z rzędowych: ustawienie, obroty w miejscu, pochody, rozstępywanie; z ćwiczeń wolnych: pojedyncze ruchy ramion i nóg, osobno i łącznie, poskoki w miejscu, ruchy tułowia także w połączeniu z ruchem ramion, różne rodzaje chodów; z ćwiczeń laskami drewnianymi: podnoszenie ramion także ze skurczem jednej ręki, następnie przepisuje bieg do 3 min., skok z miejsca przez sznurek do 1 m. w wyż, w dal zaś do 2 m. (w drugim półroczu skok z rozbiegu), wreszcie ćwiczenia na drabinie skośnej, pionowej lub poziomej, na żerdziach, poręczach (przeważnie różne rodzaje siadów oraz ruchy nóg i zwroty tułowia w podporze). W dalszych klasach wzmaga się stopień trudności ćwiczeń, a obok dotąd używanych przyrządów przybywają: drążek, kółka, kozioł i koń (dopiero w piątej). Również stopniowo rośnie trudność ćwiczeń rzędowych i wolnych a w trzeciej klasie rozpoczyna się nadto używanie ciężarków jednokilowych (w wyższych klasach 1·5 kg.) oraz dwukilogramowych lasek żelaznych.

Oprócz ćwiczeń czysto gimnastycznych, które dla każdej klasy w 2 godzinach tygodniowo odbywać się mają, nakazuje nowy plan uprawiać w osobnych do tego celu przeznaczonych godzinach i miejscach zabawy i gry dokładnie wyszczególnione i dla każdej klasy odmienne i różne, z wyjątkiem ciągnienia za linę, które się od klasy pierwszej powtarza, oraz z wyjątkiem niektórych gier w piłkę obowiązujących od IV—VIII. klasy.

Uzupełnienie i wyjaśnienie planu samego stanowi druga część ministeryalnego rozporządzenia t. j. instrukcya. Dowiadujemy się z niej, że gimnastyka szkolna nie ma być celem sama dla siebie, lecz tylko środkiem do celu i że zadaniem jej nie jest samo tylko

zaspokojenie wrodzonego popędu młodzieży do ruchu, rozwój siły i t. d., a tem mniej wyuczenie jakichś sztuczek gimnastycznych, lecz raczej ma ona być uzupełnieniem wychowania szkolnego i jako taka ma być gimnastyka pomocną w osiągnięciu ogólnych celów szkoły t. j. wychowania umysłowo i fizycznie rozwiniętej młodzieży. W ślad za tem wyklucza naturalnie instrukcya wszelkie karkołomne ćwiczenia, potępia zawody oraz wszelkie publiczne popisy, jako niezgodne z celami szkoły i dla nich szkodliwe. Następnie omawiając ćwiczenia na przyrządach zaleca instrukcya przerabianie ich na sposób ćwiczeń wspólnych, t. zn. w ten sposób, aby równocześnie przez jak największą możliwie ilość uczniów mogły być wykonywane [1]). Wyjątkowo tylko dozwala je przerabiać pojedynczo i to mianowicie tylko w tych wypadkach, gdzie bez pomocy i ochrony nauczyciela obejść się nie może. Zresztą każe instrukcya unikać o ile możności podobnych ćwiczeń, trzymając się zasady, że uczniowie winni ćwiczyć bez ochrony, co najwyżej zaś mogą tylko tego rodzaju ćwiczenia wykonywać, przy których wzajemna ich ochrona wystarcza.

W końcu zastanawia się instrukcya nad karnością podczas godziny gimnastyki, nad klasyfikacyą i uwalnianiem uczniów od ćwiczeń fizycznych. I tak nauczyciel winien tylko podczas ćwiczeń rzędowych wolnych [2]) i t. p. wymagać od uczniów bezwzględnego milczenia i porządku. Natomiast podczas ćwiczeń na przyrządach winien dozwalać uczniom na razie nie zajętym swobodnej postawy w rzędzie. Po za tem ma nauczyciel uważać na wzorowe wykonanie ćwiczenia, jakoteż na przystępywanie i odstępywanie od przyrządu. Z drugiej strony każe jednak instrukcya unikać zbytniej przesady, zwłaszcza zaś wszelkich ruchów hałaśliwych i gwałtownych, przypominających wojsko, »skutkiem których to ruchów« zatraca się poczucie lekkości i przyjemność ćwiczenia a umysł tępieje. Przy klasyfikacyi ma rozstrzygać nie tyle lepsze lub gorsze wykonywanie ćwiczeń, lecz raczej pilność i ochota ucznia, co się zaś tyczy uwolnień od nauki gimnastyki, to te należy udzielać tylko ze względu na stan zdrowia, nie pozwalający uczniowi ćwiczyć.

W ten sposób mniej więcej przedstawia się nowe rozporządzenie ministeryalne; powiadam mniej więcej, bo rozumie się szczupłość miejsca nie pozwala mi zapuszczać się w zbytnie szczegóły; dlatego poprzestałem na ogólnem omówieniu planu i instrukcyi, sądząc, że w razie potrzeby każdy z czytelników konieczne dla niego szczegóły zaczerpnie z samego rozporządzenia. Kończąc zaś te kilka słów o niem pozwolę sobie jeszcze poczynić kilka uwag, które mi się podczas czytania planu i instrukcyi nasunęły.

---

[1]) Ten sposób ćwiczeń, wymagający ogromnej sali i co najmniej poczwórnych przyrządów a którego twórcą jest Spiess, istniał dotąd w Austryi właściwie tylko w Wiener Neustadt, gdzie go wprowadził nauczyciel gimnastyki w tamtejszych szkołach średnich ś. p. Gustaw Möbins.

[2]) Mają one trwać najwyżej 12 minut podczas godziny gimnastyki i nawet dla ukarania uczniów nie wolno nauczycielowi czasu tego przekraczać.

Przedewszystkiem uderzająca jest różnica między systemem w naszych Towarzystwach gimnastycznych używanym, a tym, który się z owego planu przebija. Podczas gdy bowiem u nas nauczyciel przy ćwiczeniach na przyrządach trzyma się pewnej danej grupy ćwiczeń i stosownie do wieku i siły uczniów wybiera z niej łatwiejsze lub trudniejsze ćwiczenia, to tu zmuszony on jest nie wychodzić po za ciasne granice planu i musi przerabiać tylko ćwiczenia w tymże planie wyszczególnione a powybierane z najrozmaitszych grup. Czy takie krępowanie nauczyciela jest zupełnie racyonalnem, pozostawiam sądowi czytelników. Również zadziwić musi każdego, dlaczego wedle nowego planu wolno konia używać dopiero w V klasie, podczas gdy już dla klasy I podaje plan ćwiczenia na poręczach i to nie w podporze leżącym, lecz wolnym; z drugiej zaś strony także i to, dlaczego plan pomija zupełnie ćwiczenia na stole, aczkolwiek mogłyby one wiele przyczynić się do urozmaicenia nauki gimnastyki, a tem samem do tak potrzebnej i koniecznej zachęty.

Jako nowość zwraca uwagę ćwiczenie biegu, który trwać ma stopniowo aż do 10 minut (w klasie I. do 3, począwszy zaś od VI. do 10 m.); również nowością jest wprowadzenie rozmaitych gier i zabaw, których bogactwo i staranny dobór, jako też samo wypełnienie niemi planu, wskazuje na to, że ci, którzy plan ten układali, byli po części zwolennikami nowych prądów na polu gimnastyki.

W każdym razie nauczyciel gimnastyki będzie miał teraz nielada zadanie, aby wymaganiom instrukcyi, oraz duchowi rozporządzenia odpowiedzieć, zwłaszcza zaś wiele pracy kosztować go będzie przyzwyczajenie i wyuczenie uczniów, by ćwiczenia na przyrządach gładko na sposób ćwiczeń wspólnych wykonywać mogli; dlatego też nie byłoby od rzeczy, by z nowym planem zawczasu dokładnie się zaznajomili i nie zostali jego nowościami niespodzianie zaskoczeni z chwilą, gdy nauka gimnastyki u nas obowiązkową się stanie, a oni sami do jej udzielania powołani zostaną.

Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki

zebrał

Dr. med. M. Doliński.

(Ciąg dalszy).

Czasem się też zdarza, że mięsień skutkiem częstego przeciążania go pracą n. p. przez zanadto długie wytrzymania, albo zanadto szybkie i gwałtowne wykonywanie ćwiczeń siłowych lub też dźwiganie ciężarów, straci na własności stopniowego, jednostajnego i coraz silniejszego kurczenia się, przyczem traci znacznie na sile,

wytrwałości i wytrzymałości. Stan taki mięśnia, który pozbawiony wyż wspomnianych własności nie jest w stanie dokładnie i dobrze wykonać żadnej większej pracy, jest zapewne czytelnikom znany pod codzienną nazwą mięśnia zerwanego.

Uporawszy się tedy mniej więcej z czynnym narządem ruchu, przejdziemy do biernego t. j. do stawów i kości. Z natury rzeczy wynika, że narząd, który wogóle w pracy ludzkiej bierną odgrywa rolę, także wobec skutków, jakie praca nań wywiera, bardziej bierne aniżeli czynne stanowisko zająć musi; to też wpływ szkodliwy nieracyonalnej gimnastyki na stawy i kości śmiało tylko do urazu ograniczyć można, a nawet we wielu wypadkach, czy to zwichnięcia czy też złamania (a w tym kierunku głównie szkodę one doznają), nie nieracyonalna gimnastyka, a wprost powiem nieświadomość najgłówniejszych i najprostszych prawideł ćwiczeń cielesnych w najobszerniejszem tego słowa znaczeniu, główną rolę odgrywa. Jeżeli zaś tu i owdzie dobremu a nawet i najlepszemu gimnastykowi (a jak niektórzy chcą, ćwiczeńcowi) uda się nad- lub też wywichnąć rękę lub nogę albo złamać kość jaką, to stawiam to w rzędzie nieszczęśliwych przypadków, od których żaden człowiek nigdzie i nigdy wolnym być nie może.

Drugim bardzo ważnym narządem organizmu ludzkiego, na którym szkodliwy wpływ nieracyonalnej gimnastyki w bardzo prędkim stosunkowo czasie wykazać się daje, jest narząd krążenia, a więc serce i naczynia krwionośne. I tu także można zrobić podział na część czynną i bierną: czynnem jest serce, a rolę bierną odgrywają tętnice i żyły.

Każdemu zapewne jest znane to niezmiernie ważne zadanie, jakie serce ma do spełnienia w ustroju człowieka, lecz z pewnością nie każdy zdaje sobie dokładnie sprawy z ogromu pracy, którą ono w ciągu życia człowieka wykonać musi; dość wspomnieć, że podczas gdy wszystkie mięśnie po dłuższej pracy zwykle przez czas jakiś odpoczywają, to sercu dłuższy odpoczynek jest wzbroniony, gdyż równocześnie z ustaniem pracy serca ustaje i życie odpowiedniego jestestwa. Nic też dziwnego, że mięsień, który nie zna, co to jest spoczynek, jest bardzo czuły na ilość wymaganej od niego pracy a ponieważ z fizyologii wiemy, że jednym z bardzo ważnych momentów, które wzmagają i powiększają ilość pracy serca, jest praca fizyczna, a ćwiczenia cielesne niczem innem nie są jak tylko pracą fizyczną, stąd łatwo wyprowadzić i oznaczyć stosunek jednego do drugiego.

Serce więc, jak każdy inny mięsień, wogóle musi podlegać tym samym zmianom, któreśmy przytoczyli powyżej; a więc gdy ćwiczenia ciała są w miarę stosowane, równorzędnie ze wszystkimi mięśniami wzmacnia się i krzepi także serce, lecz gdy przekroczymy właściwą miarę, wtedy i serce chcąc podołać nadmiarowi pracy, przerasta, a przerósłszy ulega wszystkim tym szkodliwym następstwom, które przerost wywołuje, a które wspomnieliśmy przy omawianiu mięśni.

Że zaś rola serca dla organizmu jest stanowczo ważniejszą aniżeli rola mięśni, przeto i złe skutki wywołane chorem sercem muszą być znacznie ważniejsze i co za tem idzie niebezpieczniejsze i dla zdrowia i życia straszniejsze, aniżeli skutki wywołane przez chore mięśnie. Nie tutaj jest miejsce wyliczać, jakie zmiany w organizmie wywołuje przerosły, lub też skutkiem tego zwyrodniały mięsień sercowy, rzecz ta należy do medycyny; lecz muszę tutaj z ogromnym naciskiem zaznaczyć, że nadmierne ćwiczenie jako też ćwiczenia, które dla pewnego organizmu są jeszcze za trudne, stanowczo zgubny wpływ na serce a przez to i na cały ustrój ludzki wywierają. Dlatego niezbędną jest rzeczą, ażeby ćwiczący, którzy przychodzą na gimnastykę w celu wzmocnienia ciała i zahartowania zdrowia, zawsze mieli na uwadze to ostatnie i starali się, ażeby granicy ile możności nigdy nie przekroczyć; nie wynika z tego, żeby przyszedłszy na salę ćwiczeń stać spokojnie i przypatrywać się jak drudzy ćwiczą, gdyż z tego najmniejszego nie masz pożytku; owszem ćwiczyć trzeba, lecz równocześnie zachować odpowiednią miarę.

Że serce, któremu zawiele pracować każemy, zbuntuje się czasem przeciw nierozsądnemu i zanadto wymagającemu panu i nieraz zupełnie pracować przestanie, mamy jaskrawy dowód na najlepszym czeskim gimnastyku; przypominam bowiem sobie dokładnie, jakie to przygnębiające wrażenie zrobiło, gdy się rozeszła wieść, że Karol Hron wśród ćwiczenia nagle życie zakończył, a za powód śmierci podano porażenie serca, oczywiście skutkiem nadmiernej jego pracy.

Obok stopniowego przeciążania serca, wywierają nań ten sam ujemny skutek nagłe podniesienia jego czynności i dlatego chcąc tego uniknąć musimy zawsze serce do tego przygotować, a przygotowujemy przez stopniowe a wolne zwiększanie pracy fizycznej. Tem też jest uzasadnione każdorazowe rozpoczynanie gimnastyki ćwiczeniami wolnemi, ruch bowiem wolny, miarowy i nie połączony ze zbytnim wysiłkiem podnieca stopniowo czynność serca i przygotowuje go niejako do cięższej pracy, jaką są ćwiczenia na przyrządach. Niestety bardzo wielu, czy to z nieświadomości lub też gnuśności, uważa ćwiczenia wolne za zbyteczne albo też za zanadto nudne i jednostajne i opuszcza takowe oczywiście popełniając tem samem błąd bardzo wielki, a powiedziałbym nawet zbrodnię na samym sobie.

Naczynia krwionośne są o tyle narażone, o ile wpływać na to może ich wypełnienie krwią, wyjąwszy oczywiście skaleczeń przypadkowych. Krew bowiem krążąca w tętnicach i żyłach nie zawsze wypełnia je w jednakowym stopniu; są chwile, w których bądź to skutkiem mechanicznych lub też nerwowych bodźców pewna część naczyń krwionośnych jest o wiele więcej albo też znacznie mniej napełniona, a zależy to od tego czy dopływ krwi jest zwiększony lub utrudniony, a także i od tego, czy nie ma jakiejkolwiek przeszkody w swobodnym odprowadzaniu tejże. Nie za-

wadzi też wspomnieć, że i sam ciężar krwi niekiedy może wpływać na przepełnienie naczyń, n. p. przepełnienie żył głowy we wszystkich ćwiczeniach, w których ta przez czas nieco dłuższy najniższe zajmuje miejsce.

Takie narażanie naczyń na dłużej trwające a częściej powtarzające się przepełnienia, oddziaływa szkodliwie na stan ścian czy to tętniczych, czy też żylnych, a ponieważ istnieje doświadczalnie utwierdzona zależność swobodnego krążenia od stanu ścian naczyń krwionośnych, stąd wniosek, że należy unikać tego nienormalnego stanu, a szczególnie gdyby się on miał bardzo często powtarzać i długo przeciągać. *(C. d. n.).*

PRZYKŁADY.

A. ORCZYK.

WYMYKI W MIEJSCU

ułożył

K. Stary, naczelnik »Sokoła« w Rzeszowie.

Skrócenia: chwyt = chw., nachwyt = nchw., podchwyt = pdchw., dwójchwyt = dchw., wymyk = wym., odmyk = odm., podmyk = pdmk., przodem = prz., tyłem = tył., zeskok = zesk., orczyk = or., ręka = r., zwieszenie = zw., przedudzie = przedud.

Ćwiczenia zastępu I. wykonuje się ze zwieszenia lub z naskoku.

ZASTĘP II.

Orczyk dosiężnie.

1. Chw. za sznury pod or. — wym. prz. — nchw. — zeskok.
2. 1 r. nchw. za or., 2 r. chw. za sznur nad or. — wym. prz. — pchw. — odm. w prz.
3. Pdchw. — wym. prz. — klęczka 1 nóż — odm. w prz. do zw. o r. ugiętych — zesk.
4. Chw. za sznury nad or. — wym. tył. — zesk. w prz.
5. Nchw. — wym. prz. — pdm.
6. Nchw. — zw. przedud. w środku r. — wym. prz. zamachem — pdchw. — odm. wprz.
7. Dchw. — wym. prz. — opust równorącz do zw. o r. ugiętych — zesk.
8. 1 r. nchw. za or., 2 r. chw. za sznur nad or. — wym. tył. — nchw. — odm. wstecz o krzyżach ugiętych do zesk.

ZASTĘP I.

Orczyk doskocznie.

1. Nchw. — wym. tył. — odm. o krzyżach wygiętych do zesk.
2. Pdchw. — wydźwig prz. — odm. w prz. do zw. o r. ugiętych z poziomką nóg — zesk.
3. Dchw. — wydźwig tył. — opust naprzemianrącz do zw. tył. — zw. prz. — zesk.
4. Nchw. — wym. przedud. zewnątrz r. — pchw. — odm. w prz.
6. Pdchw. — wym. tył. — opust równorącz do wagi tył. — zesk.
6. Nchw. — wym. przedud. w środku r. — pdm.
7. 1 r. pdchw. obrócony, 2 r. pdchw. — wydźwig prz. — pdchw. — klęczka obunóż — odm. w prz. do zw. o r. ugiętych — zesk.
8. Nchw. — wym. prz. — opust równorącz do zw. tył. — wym. tył. wagą — odm. o krzyżach wygiętych.

B. ĆWICZENIA LASKAMI

ułożył Z. W.

Osnowa: Ruch ramion prostych i ruch mięszany ze zmianą chwytu wykrętem [1]. Kierunki proste i skośne. Kroki i wypady (uniki).

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół: podchwyt za oba końce.

Takt: 1, 2 (3), 4, 5 (6).

Skrócenia: ramię = r., lewy = l., prawy = p., przód = prz., wykrok = wykr., rozkrok = rozkr., zakrok = zakr., wypad = wyp., postawa = post., pierwotna = pierw., wykręt = wykr.

I) 1. { R. w prz.
Wykr. p. nogą.

2. { P. r. wykręt. w bok — l. r. ugięte
Wyp. p. w bok.

3. Post. pierw.

II) 1. { P. r. w pion zewnątrz — l. pięść pod p. pachę.
Rozkr. p.

2. { Ramiona w przód, p. r. wykręt.
Wyp. p. w prz.

3. Post. pierw.

III) 1. { R. w pion.
Wykr. p.

---

[1]) Ruchem mięszanym nazywamy ruch do położenia ramion, w którym jedno jest proste a drugie ugięte. Wykrętem nazywamy zmianę podchwytu w podchwyt obrócony bez puszczenia laski. (Dłoń zwraca się na wewnątrz a potem na zewnątrz uginając ramię i robiąc laską obrót około jej osi podłużnej). Ćwiczenia opisujemy w jednę stronę.

2. { P. r. wykręt. w prz., l. pięść nad głową.
Unik p.
3. Post. pierw.

IV) 1. { P. r. wykręt. w dół skos, l. r. w pion skos.
Zakr. p.
2. { P. r. w pion, l. pięść pod p. pachę.
Wyp. p. w bok.
3. Post. pierw.

V) 1. { L. r. w dół zewnątrz, p. pięść na l. bark.
Post. skrzyżna p.
2. { P. r. wykręt. w bok — l. pięść nad głową.
Wyp. p. w bok.
3. Post. pierw.

VI) 1. { R. w pion skos.
Wyp. p. w prz.
2. { P. r. wykręt., pięść na l. biodro, l. r. w prz.
Unik p.
3. Post. pier.

VII) 1. { R. w prz. p. r. wykręt.
Rozkr. p.
2. { P. r. odkręt, p. pięść na l. bark — l. r. wykręt. wstecz.
Wyp. p. wstecz.
3. Post. pierw.

VIII) 1. { P. r. w pion skos, l. pięść na p. bark.
Wyp. p. w prz.
2. { P. r. wykręt. w dół skos, l. w pion skos.
Rozkr. p.
3. Post. pierw.

IX) 1. { R. w pion.
Zakr. p. do środka.
2. { P. r. wykr. w prz. zewnątrz, l. pięść na kark.
'Wyp. p. w prz. zewnątrz.
3. Post. pierw.

X) 1. { P. r. w pion skos, l. r. w dół skok.
Wykr. p.
2. { P. r. wykr. w dół skos, l. pięść na p. bark.
Wyp. p. wstecz.
3. Post. pierw.

XI) 1. { R. w prz. p. r. wykrętem.
Wykr. p.
2. { P. r. odkręt., p. pięść na kark — l. r. wykr. w dół zewnątrz.
Unik p.
3. Post. pierw.

XII) 1. { P. r. wykr. w bok, l. r. ugięte.
Wyp. p. w bok.
2. { P. r. odkręt., p. pięść na kark — l. r. wykręt. w bok.
P. dosuń do l., wyp. l. w bok.
3. Post. pierw.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ Nr. 4 zawiera: Trzydziestolecie »Sokoła« lwowskiego. — Lustracye. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości, p. Dr F. A. Schmidta (c. d.). — Ćwiczenia wolne p. Wł. Janikowskiego (c. d.). — Korowody p. E. Cenara (c. d.). — Ćwiczenia maczugami na zlot okręgu krakowskiego w Wadowicach. — Ćwiczenia laskami na zlot okręgu krakowskiego w Wadowicach. — Sprawy związku Sok. pol. w Austryi. — Sprawy związku Sok. pol. w państwie niem. — Piśmiennictwo gimnastyczne i hygieniczne.

»Koło“ Nr. 7 zawiera: Notatki z wycieczki p. L. Hirscha (dok.) — Lwów — Zakopane — Poznań p. I. Rzepeckiego (dok.). — Wystawa kolarska w Berlinie (c. d.). — Jak Paryżanie czyszczą swe rowery. — W sprawie obliczenia przenośni. — Pogadanki techniczne. — Kronika.

Nr. 8 zawiera: Wycieczka z Przemyśla do Zakopanego przez Węgry p. W. Mianowskiego. — Budowa toru lwowskiego klubu cyklistów. — Korespondencye. — Wystawa kolarska w Berlinie (c. d.). — Ankieta kolarska w Wiedniu. — Pogadanki techniczne. — Kronika.

„Sokol“ Nr. 4 zawiera: O tělocviku dospělých s hlediště lékařského p. Dra F. Lagrange (c. d.). — Tělesna cvičeni našich předku p. Dr. Č. Zibrt (c. d.) — Naše tělocvičny IV. — O cvičiteli p. F. Elpl. — Plato o telocviku. — Zkřiveniny pateře. — Plody Joinvillu: O batonu p. I. V. — Cvičeni lidová p. J. Klenka I. Metáni oštepem. — Na půdě ohrožené. — Besidka sokolska. — Zprávy.

»Věstnik Sokolsky“ Nr. 10 zawiera: Dojmy posledních chvil. — Zprávy. — Cvičebni večery. — Různosti.

Nr. 11 zawiera: Ku zlidověni tělocviku. — Zpravy. — Cvičebni večery. — Různosti.

Nr. 12 zawiera: Valný zjezd Č. O. S. — Cvičebni večery. — Zprávy.

KRONIKA.

Skutki przesadzonego sportu kołowego. Do czego doprowadzić może bezmyślna zaciekłość sportowców na kole, która niestety i u nas, acz miniaturowych znajduje naśladowców świadczą wyścigi, jakie odbyły się w grudniu zeszłego roku w Nowym Jorku w jeździe na wytrwałość, w których zadaniem współzawodników było przebycie jak największej przestrzeni w ciągu 144 godzin. Jazda miała się przez ten czas odbywać bez przerwy. Już ten ostatni warunek świadczy, że ludzie, którzy ten wyścig urządzali, nie byli przy zdrowych zmysłach. Pomimo tego znalazło się kilkunastu »amatorów«, którzy oświadczyli gotowość użycia tego cokolwiek zbytniego ruchu. Wynik wyścigu był następujący: Pierwszym zwycięzcą był Hak, zrobiwszy w 144 godzinach 3073·80 klm., za co dostał pierwszą nagrodę i.... napadu szaleństwa — drugi Rice zrobił 3028 klm., a dostał drugą nagrodę i.... manii prześladowczej. Wprawdzie nagrody same były wcale pokaźne i zdobycie ich mogło być wcale ponętne, praktyka jednak okazała, że rozkoszować się niemi można pod warunkiem dostania się do domu obłąkanych — a to chyba mniej ponętne.

Wyścigi na „ski“ — odbyły się w tym roku 15. lutego z niezwykłą okazałością w Christianii. Punktem kulminacyjnym tych wyścigów jest corocznie skok w dal a w głąb. Zwycięzcą tegorocznym był Kato Aail skoczywszy na 26½ metra w dal. Inni uczestnicy nie o wiele pozostali w tyle. Nadmienić

tu wypada, ze wyścigi te na »ski« są w Norwegii uroczystością narodową, na którą cała ludność wylega za miasto i nie bacząc na mróz i broczenie w śniegu śledzi przebieg wyścigów.

Liczba towarzystw sportowych w Berlinie dochodzi do poważnej cyfry 266. Między temi samych towarzystw gimnastycznych jest 42, cyklistów i wioślarskich 30, pływackich 18, strzeleckich 16, łyżwiarskich 8 — inne oddają się wycieczkom, grze w piłkę nożną, w kręgle i innym sportom. Na każdy sposób liczba to wcale poważna.

Czesi nie ustępują Norwegczykom w jeździe na »ski«, jak świadczą międzynarodowe wyścigi, które odbyły się 21. lutego w Jilemnice w Czechach. W biegu głównym na 6000 mtr. zwyciężył Fr. Hron z Pragi, przebiegłszy tę przestrzeń w 29 min. 44 sek., — podczas gdy H. Steffens z Christianii potrzebował na to samo o 4 minuty więcej. Natomiast palma pierwszeństwa w skoku przypadła Steffensowi. Na tych samych wyścigach odbył się także bieg pań na 500 mtr. Bieg był nadzwyczaj interesującym, a uczestniczki trzymały się dzielnie; zwyciężyła panna I. Gasner w 4 min. 6 sek.

Bałwochwalstwo dla bohaterów gry w piłkę nożną dochodzi wśród pewnych sfer społeczeństwa amerykańskiego do granic niedalekich od głupoty. Oto na festynie, urządzonym przez pewien klub sportowy, sprzedano np. parę butów, które należały kiedyś do sławnego gracza w piłkę nożną, trykoty, których inny podobnie sławny gracz z powodu... zniszczenia nie mógł używać, bukieciki, które przez tego lub owego bohatera pocałowane były, i t. p. i to wszystko za dobre pieniądze. Co dziwniejsze jednak, że nabywców nie brakowało! — Biedny Ben Akibo, twoje nieśmiertelne zdanie zostało zaprzeczone — bo coś podobnego chyba jeszcze nie było.

Dziwy w Ameryce. Jedno z pism amerykańskich podaje, że w Oakland w Kalifornii istnieje cyklistka zapalona, licząca ni mniej ni więcej tylko 80 lat wieku. Przez 75 lat swego długiego żywota chodziła piechotą. Będzie to prawdopodobnie najstarsza zwolenniczka sportu i zapewneby się bardzo cieszyła, gdyby znalazła równie starą towarzyszkę, z którąby mogła do zawodów stanąć.

5 minut i 5 sekund pod wodą udało się niedawno wytrzymać niejakiemu Karolowi Cavill w Melbourne. Jest to obecnie nieprześcigniony rekord światowy. Dotychczasowy rekord światowy w tym kierunku, który osiągnął Enoch w Lovell, wynosił 4 min. $46^1/_2$ sek. Inny podobnego rodzaju rekord osiągnął E. Vandervott w N. Jorku, przepłynąwszy w jednym ciągu $66^1/_2$ mtr. pod wodą.

Rekord w spadaniu z koła osiągnięto w ostatnich czasach w czasie wyścigu na arenie w Paryżu. Z 17 ścigających się spadło na jednym zakręcie nie mniej tylko 12. Zapewne nie prędko zostanie ten rekord przewyższony.

ODPOWIEDZI OD REDAKCYI.

A. L. w N. S. Prosimy o nas nie zapominać. Z wdzięcznością przyjmiemy.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.